



保健だより

対象は全て市民

福祉保健センター

〒335-0022 戸田市大字上戸田5-6(「健康福祉の杜」敷地内)

☎446-6484 FAX 446-6284

開館時間 8:30~17:15

休日 土・日曜日、祝日、年末年始

戸田市福祉保健センター

最新の情報はホームページで確認!

健康・保健ガイド

健康づくり、親子保健、
予防接種について詳しく
は、「**戸田市
健康・保健
ガイド**」をご
覧ください。



成人の方へ

○健診・相談・教室など

からだの健康相談や栄養相談もお受けしています。

問い合わせ 健康づくり担当 ☎446-6453 ※申込順

【市民大学講座】骨こつ教室

〈内容〉かかとの骨の骨量測定、骨粗しょう症・歯周病予防の話

日時: 6/30(月) ①13:00~
②13:30~ ③14:15~

対象: 満18歳以上の市民
※年度内1回のみ

申込: 電話で ※要予約



禁煙チャレンジ教室

個別対応可

〈内容〉禁煙への第一歩として、各種測定会[一酸化炭素濃度測定(COモニター)、血圧測定、口臭測定、ニコチン依存度チェック]、講義(禁煙方法、食生活、歯科)、運動実技などを行います。 ※全2回。2回目は9月に開催

日時・場所: どちらか1コースを選んでください

平日コース…6/13(金)10:00~12:00 福祉保健センター

土曜コース…6/28(土)13:30~15:30 上戸田地域交流センター(あいパル)

対象・定員: 禁煙を目指す市民(家族の同伴可)、各20人 ※要予約

申込: 電話または申込フォームで



こころやひきこもりに関する相談

こころの不調や不安を抱える方、または、その家族などからの相談をお受けしています。

こころの健康相談(電話・面接)
月~金曜日(祝休日・年末年始除く)

※面接は要予約

9:00~12:00、
13:00~16:00

臨床心理士相談(面接:1回1時間)

要予約(1週間前まで)

※年度内1回まで利用可



がん検診

対象者へ、6月中旬にお知らせを送付します。

肺、大腸、胃、
前立腺がん検診
について



乳、子宮がん
検診について



健診

30歳代健康診査、保険異動者の健康診査についての対象や申し込み方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

30歳代
健康診査



保険異動者の
健康診査



親子運動教室

〈内容〉親子で体力測定、運動実技

日時: 7/26(土)10:00~12:00

場所: スポーツセンター

対象: 小学生とその保護者

申込: 電話または申込フォームで

問い合わせ: 健康づくり担当 ☎446-6453



幼児食講習会

〈内容〉管理栄養士による、離乳食完了後から5歳頃までの食事についての話

日時: 6/20(金)10:00~11:30 場所: 福祉保健センター

対象・定員: 1~2歳頃の子どもの保護者(市民)、20人

※子どもの同伴可

申込: 6/2(月)~「とだミィ」で ※要予約

問い合わせ: 健康づくり担当 ☎446-6453



6月は「食育月間」です!

毎日朝ごはんを食べていますか? 朝ごはんは一日を元気にスタートするために大切なものです。毎日食べる習慣がない方は、手軽なものでも食べるように意識してみましょう。

◆令和6年度戸田市朝ごはんレシピコンテストの結果はこちら▶



高齢者用肺炎球菌予防接種のお知らせ

問い合わせ 保健政策・感染症対策担当 ☎446-6479

下記の対象者で、今までに高齢者用肺炎球菌予防接種を受けたことがない方は、公費助成が受けられます。

公費助成期間は、**66歳となる日の前日まで**です。

対象 **高齢者用肺炎球菌予防接種を受けたことがない、①または②に該当する市民**

①接種日時時点で65歳の方

②接種日時時点で60歳以上65歳未満の方で心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能のいずれかの機能障害で、身体障害者手帳1級の方 ※身体障害者手帳を医療機関へ提示してください

費用 自己負担3,000円(生涯1回のみ) ※生活保護受給者・市民税非課税世帯の方は無料

接種方法 ・医療機関に予約し「**接種券(はがき)**」を持って、**接種してください**

※**接種券は、65歳到達の翌月頃、対象者へ順次発送しています。紛失した場合は再発行ができますのでご連絡ください**

・生活保護受給者は「接種券」と「受給者証」を持って、医療機関で接種してください。

・市民税非課税世帯の方は市発行の無料券(申込書は、市内公共施設または市ホームページから取得可)が必要ですので、事前に福祉保健センターへお申し込みください。事前申し込みがない場合、自己負担3,000円がかかります

注意事項 契約外医療機関で接種する場合は、事前に「依頼書」の発行が必要です。市外での接種をご検討の場合は、事前にご相談ください。



妊婦・乳幼児のいる方へ ○妊婦・乳幼児の健診・教室など

問い合わせ 親子健やか室 親子保健担当 ☎446-6491

乳幼児健診、子育て相談ルーム、パパママ教室、産後ケア事業、産後サポート教室、離乳食個別相談については、市ホームページをご覧ください。

「子育てアプリ とだミィ」をご活用ください

「子育てアプリ とだミィ」では妊娠届出書、産後ケア事業利用申請書の提出(母子健康手帳交付は要来庁)や、各種教室(離乳食個別相談、産後サポート教室など)の予約ができます。アプリストアで「母子モ」と検索し、ダウンロード後、プロフィール登録で郵便番号を入力してご利用ください。

ダウンロードはこちら



母子モ Qで検索!



医療だより

市民医療センター

戸田市美女木4-20-1
☎ 421-4114 FAX 421-4218

アクセス

国際興業バス 西川口ー北戸田線
「市民医療センター」下車
toco バス(美笹循環)
「市民医療センター」下車

診療科目

● 内科、小児科、消化器内科、神経内科、呼吸器内科、
整形外科、耳鼻咽喉科、循環器内科

※ 診療科目によっては、診療日が決まっている場合があります

● 予防接種：月・水・金曜日(要予約)

受付時間

● 月曜日 午前8時30分～11時30分、午後2時～5時
● 火～金曜日 午前8時30分～11時30分、午後1時30分～5時
● 土曜日 午前8時30分～11時30分、午後1時30分～4時



コラム

有酸素運動をしましょう

皆さんはウォーキングなどの有酸素運動を日常的にしていますか。

有酸素運動とは、筋肉を動かすときに酸素を使い、ある程度の時間呼吸を止めずに継続して行える強度の運動のことを言います。ウォーキングやジョギング、水泳、サイクリングなど、日常生活にとり入れやすいものが多いです。

有酸素運動を継続して行うメリットとして、持久力がつくほか、脂肪燃焼、気持ちのリフレッシュ、生活習慣病や認知症の予防ができるなどがあります。また、疲れた時こそ軽めの有酸素運動をすることで全身の血流がよくなり、疲労の回復を助けると言われています。

1日20～30分、週2～4回位の頻度を目安に有酸素運動を行うことをおすすめします。

休日・平日夜間の診療機関(急患)

かかりつけ医を持ち、早めの受診を心掛けましょう

※受診をご希望の方は、事前に電話での予約をお願いします

【内科・小児科】※詳しくは蕨田市医師会ホームページをご覧ください

休日診療時間 午前9時～正午、午後1時～5時

平日診療時間

月～金曜日(休日を除く)の午後7時30分～10時30分

戸田休日・平日夜間急患診療所

● 蕨田市医師会館となり ☎ 445-1130

休日診療日 7/6、13

平日夜間診療月 7月(奇数月)

蕨休日・平日夜間急患診療所

● 蕨市福祉・児童センター内 ☎ 431-2611

休日診療日 6/1、8、15、22、29

平日夜間診療月 6月(偶数月)

【小児科】※平日夜間診療時間のあと

毎週月～金曜日の平日夜間診療時間 午後10時30分～翌朝7時

月・水・木・金曜日	戸田中央総合病院 戸田市本町1-19-3 ☎ 442-1111
火曜日	済生会川口総合病院 川口市西川口5-11-5 ☎ 253-1551



【産婦人科】休日診療時間 午前9時～正午、午後1時～5時
※当番医は変更になる場合もあります。受診前に必ず電話でお問い合わせください。受診は急患のみです

6月1日(日)	戸田中央産院 ☎ 444-1181 戸田市上戸田2-26-3
6月8日(日)	白石はなもレディースクリニック ☎ 434-4809 戸田市新曽2200-2ロイヤルメドウ北戸田2F
6月15日(日)	蕨市立病院 ☎ 432-2277 蕨市北町2-12-18
6月22日(日)	シュシュレディースクリニック戸田公園 ☎ 242-8088 戸田市上戸田2-7-9
6月29日(日)	戸田中央産院 ☎ 444-1181 戸田市上戸田2-26-3
7月6日(日)	白石はなもレディースクリニック ☎ 434-4809 戸田市新曽2200-2ロイヤルメドウ北戸田2F
7月13日(日)	蕨市立病院 ☎ 432-2277 蕨市北町2-12-18

救急電話相談 #7119

24時間相談対応 年中無休

都県境の地域で、ダイヤル回線・IP電話・光電話・携帯電話をご利用の場合は、
☎ 048-824-4199

年齢を問わず、急な病気(発熱、下痢、おう吐など)やけがの家庭での対処方法や医療機関の受診の必要性について、看護師が電話で相談に応じます。判断に迷ったときは気軽にご連絡ください。緊急に医療機関の受診が必要な時は、受診可能な医療機関(歯科、口腔外科、精神科を除く)を案内します。

※県AI救急相談も行っています。電話が苦手な方でも気軽に相談できます。県医療整備課のホームページから右下のQRコードから、スマートフォンやパソコンでご利用ください。この電話相談およびAI救急相談は助言を行うもので、診断や治療を行うものではありません

問い合わせ 県医療整備課 ☎ 048-830-3559



県精神科救急情報センター

☎ 048-723-8699(ハローキューキュー)

夜間・休日に、精神疾患を有する方や、その家族などからの緊急的な精神科医療相談を電話で受け付けています。相談内容から適切な助言を行い、必要に応じて医療機関の紹介を行います。非通知設定の電話はつながりませんので、番号を通知できる電話でお掛けください(県在住者が対象)。

受付時間 月～金曜日：午後5時～翌朝8時30分、
土・日曜日、祝日：午前8時30分～翌朝8時30分

問い合わせ 県立精神保健福祉センター
☎ 048-723-3333